اوم
پراچین رشیوں منیوں کا ایجاد کردہ
سورج بھیدی ویایام
یوگ کی تندرستی اور طاقت کے بڑھانے والی ورزشیں

روحانی وجسمانی ترقی کیلئے اچھی اور مفید کتابیں!

۱۔ سورج بھیدی پرانایام۔ رشیوں اور منیوں کا پراچین طریقہ ورزش قیمت صرف ۵
۲۔ دودھ چٹکلا۔ دودھ سے تمام بیماریوں کے علاج کا طریقہ ....
۳۔ شہد چٹکلا۔ شہد کے فوائد۔ اور اس سے بیماریوں کے دور کرنے کا طریقہ
۴۔ کامل صحت اور تندرستی کے حصول کا آسان طریقہ۔ ہر شخص کے لئے قابل مطالعہ
۵۔ عملی یوگ۔ پرانایام کی مفید ورزشیں۔ جن سے صحت بڑھتی ہے قیمت ۲
۶۔ پرانایام ودھی۔ پرانایام کرنے کا آسان طریقہ اور فوائد ....
۷۔ طبی تحفہ المعروف آئینہ شفا ہر ایک بیماری پر ۳۰ مجرب نسخہ جات۔ اور علامات پڑھ کر ادویات
۸۔ صحت نمبر۔ تندرستی قائم رکھنے کے سنہری اصول ....
۹۔ اندرستی کا وکاش۔ یعنی سو سال کی عمر حاصل کرنے کے اصول۔ قابل مطالعہ
۱۰۔ زندگی کس طرح بسر کرنی چاہئے۔ نہایت عمدہ اصول جن سے آپ سکھ کی زندگی بسر کریں گے
۱۱۔ برہمچریہ کے سادھن۔ برہمچریہ رکھشا کی تیس تدابیر قیمت ......
۱۲۔ گلدستہ ظرافت۔ ہمیشہ خوش رہنے کے لئے دل بہلانے کا سامان۔ قیمت صرف
۱۳۔ جیسے چاہو ویسے بن جاؤ۔ حسب خواہش ترقی کرنے کے قدرتی اصول ......
۱۴۔ اچھی عادتیں ڈالنے کی تعلیم اور بری عادتیں دور کرنے کا طریقہ ......
۱۵۔ شانتی کی دولت۔ دکھوں سے نجات حاصل کرنے کے سادھن ......
۱۶۔ اپنے خیر خواہ بنو۔ اپنے من کو بس میں کرنے کا طریقہ نہایت ضروری ....
۱۷۔ خوشی اور کامیابی کے بنیادی اصول۔ سچی خوشی اور کامیابی کے وسائل ....

ملنے کا پتہ :- منیجر مارتنڈ پستکالیہ اندرون نخاس لوہاری موری دروازہ

اوم

سورج بھیدی کسرت

ارتھات

پراچین رشیوں منیوں کا طریقہ ورزش

(باتصویر)

ملنے کا پتہ۔ منیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور

(اندرون باغ لوہاری و موری دروازہ)

منظور عام پریس بازار پیسہ اخبار لاہور باہتمام ایم محمد حسین پرنٹر کے چھپا۔

یوگیوں کی سورج بھیدی ورزش

نابھی ستھان کے اوپر سورج چکر ہے۔ اس کو بیدار کرنے کے لئے خاص قسم کے پرانایام ہیں۔ مگر ہر ایک آدمی ایسے پرانایام کرنے کا متحمل نہیں ہو سکتا۔ ایسے آدمیوں کے لئے یہ سورج بھیدی ورزش ہے۔ یہ ورزش ہر ایک کر کے لابھ اٹھا سکتا ہے۔ یہ طریقہ ورزش ہزاروں لاکھوں آدمیوں نے آزمایا ہے۔ اور اسے نہایت مفید پایا ہے۔ اس لئے ناظرین اس پر عمل کر کے بخوبی لابھ اٹھا سکتے ہیں۔ اور ہمیشہ تندرست رہ کر اپنا بل اور آنند بڑھا سکتے ہیں۔

یہ طریقہ ورزش نہایت آسان ہے۔ اور تھوڑے وقت میں ہی ہو سکتا ہے۔ اسلئے ناظرین نے اگر اس سے پورا پورا فائدہ اٹھایا۔ تو ہم اپنی محنت کو سپھل سمجھینگے (”پرمارتھی“

اوم

سورج بھیدی کسرت

از نفحات

رشیوں اور منیوں کا طریقہ ورزش

پہلا طریقہ

ہر قسم کی جسمانی روحانی اور اخلاقی ترقی کا دار و مدار ہماری صحت اور تندرستی پر ہی ہے۔ انسان کا جسم تندرست اور ہرشٹ پشٹ ہو۔ اس لئے آج ہم چند ایسی ورزشیں جن کو پرانے آریہ ہندو کیا کرتے تھے۔ ذیل میں درج کرتے ہیں۔ امید ہے۔ کہ سب ناظرین ان سے فائدہ حاصل کرینگے۔

ہمارے جسم پر سورج کی روشنی کا بہت بڑا اثر پڑتا ہے۔ جسم میں کئی اعضا ایسے ہیں۔ جن میں سورج کا تیج رہتا ہے۔ اور ان کے بیچ میں سورج چکر ہے۔ جو کہ (نابھی ستھان) ناف کی جگہ میں ہے۔ پیٹ ہضم کرنے والے اعضاء۔ جگر۔ تلی اور آنتوں کے حصص وغیرہ سب اس جگہ

سے کے زیر اثر ہیں۔ جو یوگ اس چکر کی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ ان کی صحت ہمیشہ برقرار رہتی ہے۔ یوگ شاستر میں **سوریہ بھیدن پرانایام** اس عمل کے لئے خاص طور پر مشہور ہے۔ مگر سب لوگ اس پرانایام کے عامل نہیں ہو سکتے۔ کیونکہ پرانایام کو عمل میں لانے کے لئے کھانے پینے کی خاص احتیاط اور پرہیز پالن کی اشد ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے خاص خاص اصولوں پر عمل کرنے والے آدمی ہی پرانایام کے ذریعے **سورج بھیدن** کر سکتے ہیں۔ مگر جو اس راستہ پر نہیں جا سکتے۔ ان کے لئے سورج بھیدی پرانایام کی جگہ یہ **سورج بھیدی ویایام** (ورزش) بڑی مفید ہو سکتی ہے۔ اس ورزش کا مفصل بیان ذیل میں کیا جاتا ہے۔

اس ورزش میں جلدی جلدی اور سلسلہ وار مندرجہ ذیل آسن کرنے ہوتے ہیں

۱۔ نمسکار آسن

سیدھے کھڑے رہ کر ہاتھ اور پاؤں جوڑ کر جس طرح دوسرے کو نمسکار کرتے ہیں۔ اس طرح کھڑے ہونے کا نام **نمسکار آسن** ہے۔ اس میں سب سے ضروری بات سیدھا کھڑا ہونا ہے۔ سیدھا کھڑے ہونے کے بہت سے فوائد ہیں۔ اور یوگ میں اسے بڑی اہمیت دی گئی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی جو کہ پیٹھ میں سر سے چوتڑوں تک جاتی ہے اور ستون کی طرح انسانی جسم میں قائم ہے۔ یوگ کا اس کے ساتھ بڑا گہرا تعلق ہے۔ اس لئے اگر اس ہڈی میں ٹیڑھا پن پیدا ہو گیا۔ تو یہ جسم کئی بیماریوں کا گھر بن

جاتا ہے۔ اس لئے ریڑھ کی ہڈی میں کسی طرح کا نامناسب ٹیڑھاپن پیدا نہ ہونے دینا چاہیئے۔

۲۔ ہست پاد آسن

نمسکار آسن کے بعد ہست پاد آسن کرنا چاہیئے۔ گھٹنوں کو ٹیڑھا نہ کرتے ہوئے ان کو سیدھا ہی رکھ کر ہاتھ زمین پر سیدھے رکھنے چاہئیں۔ ساتھ ساتھ اپنا سر یا ناک گھٹنے کو لگانا یا گھٹنوں کے بیچ بند کرنا چاہیئے۔

شروع میں یہ آسن ہونا مشکل ہوتا ہے اور کئی آدمیوں کے گھٹنے ٹیڑھے ہوئے بغیر ہاتھ زمین کو لگتے ہی نہیں۔ ایسی حالت میں گھٹنے سیدھے رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اور جیسے ہو سکے ویسے اپنے ہاتھ زمین پر رکھنے اور جتنا ہو سکے۔ اتنے گھٹنے سیدھے رکھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ ایک دو مہینے میں سب ٹھیک ہونے لگتا ہے۔

جس وقت ہاتھ زمین پر رکھنے کی کوشش ہوتی ہے۔ اس وقت پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنا چاہیئے۔ اس کے بعد

۳۔ ایک پاد پرسرن آسن

کرنا چاہیئے۔ ایک پاؤں جتنا پیچھے جا سکے۔ اتنا لے جانا۔ اور ہاتھ پاؤں وہیں رکھنے چاہئیں۔ صرف ایک پاؤں پیچھے کی طرف سیدھا پھیلانا چاہیئے۔

ایک پاد پرسرن آسن

اس کے بعد

۴ - دو پاد پرسرن آسن

کی باری آتی ہے ۔ ایک پاد پرسرن آسن کرنے کے بعد دوسرا پاؤں اس کے ساتھ پیچھے سیدھا رکھ دینے سے یہ آسن بنتا ہے ۔ اس میں زمین پر پاؤں کے ساتھ پاؤں اور ہاتھ کے پاس ہاتھ رکھنا ہوتا ہے ۔ اس آسن کے کر لینے کے بعد

۵ - اشٹانگ پرنی پات آسن

کرنا چاہیئے۔ انشٹانگ پرنی پات وہ ہوتا ہے۔ کہ جس میں جسم کے آٹھ
انگ زمین کو چھوتے ہیں (۱) دو پاؤں (۲) ۲ گھٹنے (۳) دو ہاتھ ۔ (۴)
چھاتی اور (۵) سر کا اگلا حصہ یہ آٹھ انگ زمین سے اسوقت چھوتے رہیں۔ مگر پیٹ
زمین کے ساتھ نہ لگنا چاہیئے۔ اس کے بعد

۶۔ سرپ آسن

کرنا چاہیئے۔ جس طرح سانپ اپنی پھن پھیلا کر پھنکارتا ہے۔ اسی طرح
کرنے کا نام سرپ آسن ہے۔ اس میں صرف ہاتھ اور پاؤں ہی زمین
کو چھوتے ہیں۔ سر جتنا پیچھے جا سکے۔ اتنا لے جانا چاہیئے۔ اور چھاتی
جتنی آگے بڑھے گی۔ اتنی بڑھانی ضروری ہے۔ اس سرپ آسن کے
کرنے کے بعد پھر پہلے کی طرح مندرجہ ذیل آسن دوبارہ کرنے چاہیئں

جتنی آگے بڑھے گی. اتنی بڑھانی ضروری ہے۔ اس سرپ آسن کرنے کے بعد
پھر پہلے کی طرح مندرجہ ذیل آسن دوبارہ کرنے چاہئیں:۔

۷۔ دو پاد آسن

۸۔ ایک پاد آسن

۹ ہست پاد آسن

۱۰- نمسکار آسن

نمسکار آسن　　　نمسکار آسن

یعنی جس سلسلہ سے ایک سے چار تک آسن پہلے کئے تھے۔ اسی طرح چار سے ایک تک سلسلہ دار کرنے چاہئیں۔ اسی طرح دو دو دفعہ چار آسن اور دو آسن ایک دفعہ مل کر کل دس آسن کرنے سے سورج بھیدی کسرت ایک بار ہوتی ہے۔

یہ دس آسن کرنے کے لئے ۶ سکینڈ کافی ہوتے ہیں۔ ایک آسن ایک سکینڈ سے بھی کم عرصہ میں کرنے سے ۶ سکینڈوں میں دسوں آسنوں بن کر سورج بھیدی کسرت ایک بار ہوتی ہے۔ اور پندرہ منٹ میں ۱۵۰ بار ہو سکتی ہے۔ اور دو گھنٹے میں ۱۲۰۰ بار کی جا سکتی ہے۔ اتنی جلدی کرنے سے ہی سوریہ چکر پر اثر ہوتا ہے۔ یہ کسرت عمر کے لحاظ سے کم و بیش تعداد میں کرنی چاہیئے۔

عمر	کمزور آدمی	درمیانہ آدمی	طاقتور آدمی
۸ سال کی عمر کا	۱۲	۲۵	۵۰

عمر	کمزور آدمی	درمیانہ آدمی	طاقتور آدمی
۱۲ سال کی عمر کا	۲۵	۵۰	۱۰۰
۱۶ 〃	۵۰	۱۰۰	۵۰۰
۲۵ 〃	۱۰۰	۳۰۰	۱۲۰۰
۴۰ 〃	۱۰۰	۳۰۰	۱۰۰۰
۵۰ 〃	۵۰	۳۰۰	۶۰۰
۶۰ 〃	۵۰	۲۰۰	۴۰۰
۷۰ 〃	۴۰	۱۰۰	۳۰۰

یہ اعداد و شمار درمیانہ ہیں۔ ان میں اپنی طاقت کے مطابق کمی و بیشی کی جا سکتی ہے۔ بلکہ کمی و بیشی کرنی ضروری ہے۔

اس میں سانس اندر لینے اور سانس باہر نکالنے کی رفتار اپنی طاقت کے مطابق یکساں رکھنی چاہیئے ہمیشہ ناک کے ذریعے سانس لینا چاہیئے۔ اور منہ بند ہی رکھنا چاہیئے۔ کمزور آدمیوں کو لازم ہے۔ کہ جہاں ضرورت محسوس ہو۔ وہاں سانس لیں۔ اور جہاں چاہیں۔ وہاں چھوڑ دیں۔ اور ایک منٹ میں سورج بھیدی کسرت ۱ بار کرنے کی بجائے شانتی کے ساتھ دو چار یا پانچ بار ہی کریں۔ کمزوروں کو اپنی طاقت کے مطابق ہی یہ ورزش کرنی چاہیئے۔ درمیانہ طاقت رکھنے والے اصحاب شروع میں نمسکار آسن کے وقت سانس لے لیں۔ اور سرپ آسن کے وقت سانس باہر نکال دیں۔ پھر دوبارہ سانس لے کر کھڑے ہوتے ہی چھوڑ دیں۔ اس طرح ایک سورج بھیدی کسرت میں دوبارہ سانس لینا و باہر نکالنا ہوتا ہے۔ تھوڑی مشق کرنے سے سانس برابر اسی ترتیب سے چلتا رہتا ہے۔ درمیانی طاقت رکھنے والے اصحاب بھی اپنی طاقت کے

مطابق ایک منٹ میں سورج بھیدی کسرت کی تعداد (۱۰) میں کمی و بیشی کر سکتے ہیں

جو طاقت ور ہیں اور جن کو پرانا یام کی مشق ہے۔ وہ ایک منٹ میں ۱۰ بار ہی یہ کسرت کرنے کی کوشش کریں۔ اور ہر ایک سورج بھیدی کسرت میں ایک بار سانس لے کر ایک بار نکال دیں۔ یعنی شروع میں سانس لیں اور آخر میں چھوڑ دیں۔ مگر جو طاقت ور آدمی سو سے زیادہ تعداد میں اس کسرت کو کرنا چاہتے ہیں۔ اُن کو ایک کسرت میں دو بار ہی سانس لینا اور چھوڑنا چاہیئے۔ ورنہ زیادہ دیر تک کسرت نہ ہو سکیگی

سورج بھیدی کسرت کے فوائد

اس کسرت کے باقاعدہ کرنے سے دو چار دن میں ہی بھوک بڑھنے کا احساس ہوتا ہے۔ ایک مہینے کی مشق سے بھوک بہت بڑھتی ہے۔ بھوک کے مطابق گائے یا بھینس کا دودھ۔ گھی۔ مکھن۔ روٹی وغیرہ مقوی چیزیں مناسب مقدار میں ضرور کھانی چاہئیں۔ اگر یہ چیزیں نہ مل سکیں۔ تو اپنی حیثیت کے مطابق جو کچھ مل سکے۔ وہی کھا لینا چاہیئے۔ کیونکہ آن (غذا) کی کمی ہونے پر جسم طاقتور نہیں ہو سکتا۔

اس کسرت کے باقاعدہ کرنے سے بد ہضمی ہر قسم کی۔ آنتوں کی خرابیاں جگر اور تلی کی امراض۔ قبض۔ اتیسار۔ پاخانہ کے متعلق پیدا ہونے والی تمام خرابیاں۔ پھیپھڑوں کی کمزوری۔ منہ کے چھالے۔ گلے کی امراض۔ سر درد۔ چکر آنا۔ حرارت غریزی کا کم ہو جانا۔ ابتدائی حالت کا تپدق وغیرہ سب امراض

تین ہی ماہ میں کم ہونتے معلوم ہوتے ہیں۔ ایک مہینے میں چہرے کی رونق بڑھنے لگتی ہے۔ دو ماہ میں چھاتی۔ بازو۔ پیٹھ۔ ٹانگیں و پنڈلیاں خوب پُر ہو جاتی ہیں۔ جسم سڈول بن جاتا ہے۔

مناسب آہار دِہار کے ساتھ اس کسرت کو کرنے سے بڑھاپے میں بھی جوانی کا مزا آتا ہے۔ سینکڑوں آدمیوں پر اس کا تجربہ کیا گیا ہے۔ اس لئے مرد و عورت دونوں کو یہ کسرت کرنی چاہیئے۔ اس کے لئے صاف اور ہوادار جگہ جہاں صبح کے سورج کی کرنیں آتی ہوں۔ بہت ہی اچھی چیز ہے۔ اگر کمرے میں کرنی ہو۔ تو کمرے کی ہوا صاف ہو۔ اور اس میں زیادہ چیزوں کی بھرمار نہ ہو۔

ہر حالت میں یہ ورزش مفید ہے۔ مگر تھوڑا تھوڑا ابھیاس کر کے اپنی طاقت کو بڑھانا چاہئے۔ یہ سورج کی سچی اُپاسنا ہے۔ جو سورج کا اُپاسکوں کو ہی نہیں۔ بلکہ سب لوگوں کو کرنی چاہیئے۔ اس اُپاسنا کا پھل بہت جلد تندرستی و صحت کی شکل میں مل جاتا ہے۔ اُمید ہے۔ کہ ناظرین اس سے فایدہ اُٹھائیں گے۔

سورج بھیدی ورزش

دوسرا طریقہ

سورج بھیدی طریقہ ورزش نہایت مفید ہے

سوریہ بھیدی کسرت کا پہلا طریقہ پچھلے مضمون میں بیان کیا گیا ہے۔ یہ
اپنی طریقہ سب سے آسان ہے۔ اس لئے کمزور آدمی بھی اس سے فائدہ
حاصل کر سکتے ہیں۔ جو آدمی جسم کے کمزور ہیں۔ وہ اگر سوریہ بھیدی کسرت
تھوڑا تھوڑا اپنی طاقت کے مطابق کرتے جائینگے۔ تو ایک سال کے اندر
وہ بلاشبہ پورے طاقتور اور تندرست ہو جائینگے۔ اُن کی تمام کمزوری
دُور ہو جائے گی۔ کیونکہ یہ

رشیوں منیوں کی بل بڑھانوالی ویایام (ورزش)

ہے۔ اور اس کا تجربہ ہزاروں اشخاص پر کیا گیا ہے۔ ہر ایک عمر کے آدمی
خواہ وہ کمزور ہو یا درمیانہ یا طاقتور ہو۔ اسے ہر حالت میں مفید پایا گیا
ہے۔ اس لئے ہر ایک آدمی رشیوں کے ایجاد کئے ہوئے اس طریقہ ورزش سے
اپنی جسمانی طاقت کو بڑھا سکتا ہے

اس میں صرف اتنی بات خیال میں رکھنی چاہیئے۔ کہ بہت کمزوری

کے وقت یہ کسرت آہستہ آہستہ اور تھوڑی تعداد میں کرنی چاہیئے۔ پھر جیسے
جیسے جسم کی طاقت بڑھتی جائیگی۔ ویسے ویسے اِسے جلدی جلدی کر
اور تعداد بڑھانے میں کوئی ہرج نہیں۔ بس ہر ایک شخص کو اس بات کا
وشواس کرنا چاہیئے۔ کہ اس عجیب و غریب کسرت کے مفید ہونے میں کسی قسم
شبہ کی گنجائش نہیں ہے اسلئے ہم تمام ناظرین سے تاکیداً عرض کرتے ہیں۔ کہ وہ ضرور اس کا
تجربہ کریں۔ اور ہندو جاتی میں اس رشی منیوں کی کسرت کا خوب خوب
پرچار کریں۔ ہندو قوم جسمانی لحاظ سے کمزور ہے۔ اور اسی وجہ سے جابجا
اس کے لوٹے جانے اور مارے جانے کے رنجیدہ واقعات سننے میں آتے
ہیں۔ اگر رشی منیوں کی اس کسرت کا ہندوؤں میں کافی پرچار ہو جائے
اور ہر ایک ہندو بچہ جوان بوڑھا تھوڑا سا وقت اس کے لئے وقف کرے
تو ایک سال میں ہی ہندوؤں کی جسمانی حالت سدھر سکتی ہے۔ اور ان
میں دلیری۔ بہادری اور طاقت پیدا ہو سکتی ہے۔ پھر کس کی مجال ہے
کہ وحشی و بدمعاش لوگ ہندوؤں پر دست درازی کر سکیں۔ اس لئے
جو بھائی پہلے خود تجربہ کر کے پھر گری ہوئی ہندو قوم میں اس کسرت کا
پرچار کرینگے۔ وہ بہت بڑا نیکی کا کام کرینگے۔

رشی منیوں کی اس کسرت میں کسی بھی سامان کی ضرورت نہیں ہے
اور وقت بھی زیادہ خرچ نہیں ہوتا۔ اس لئے مفلس سے مفلس آدمی
بھی اس سے لابھ اٹھا سکتا ہے۔

پچھلے مضمون میں جس سورج بھیدی کسرت کا بیان کیا گیا ہے
اس کو زیادہ تعداد میں کرنا چاہیئے۔ آج اسی سوریہ بھیدی کسرت کا
دوسرا طریقہ بیان کیا جاتا ہے۔ جو تھوڑی تعداد میں کرنے سے بھی

فائدہ دیتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے۔ اس میں بتدریج مندرجہ ذیل آسن کرنے پڑتے ہیں۔

۴- دو پاد ہست آسن

۵ - چترنگ پرنی پات آسن

پہلے مضمون میں پانچواں آسن اشٹانگ پرنی پات آسن کرنا لکھا گیا ہے۔ اس کی بجائے چترنگ پرنی پات آسن اس کسرت میں کرنا چاہئے اشٹانگ پرنی پات آسن میں آٹھ انگ زمین سے چھوتے ہیں. مگر اس آسن میں دو پاؤں اور دو ہاتھ کے تلوے ہی زمین کو چھوتے ہیں۔ دو ہاتھ اور دو پاؤں ایسے چار انگ، زمین کو چھوتے ہیں۔ اس لئے اس آسن کو چترنگ پرنی پات آسن بولتے ہیں۔ اشٹانگ پرنی پات کی نسبت چترنگ پرنی پات تھوڑا سا مشکل ہے۔ اور اس میں کچھ زیادہ ورزش ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اس طریقہ سے تھوڑی سورج بھیدی کسرت بھی بہت فائدہ کرتی ہے۔

چترنگ پرنی پات آسن میں دو پاؤں اور دو ہاتھ ہی زمین کو چھوتے ہیں۔ اور اُن پر سارا جسم ڈنڈے کی طرح زمین کے ساتھ متوازی لائن میں رہتا ہے۔ زمین اور جسم کے درمیان قریب ۱۰ انگل کا فاصلہ رکھنا چاہئے۔ جیسا کہ

سر پیٹھ پیٹ گھٹنے ایڑی

زمین ... زمین

اس طرح زمین کے ساتھ برابر فاصلے پر سب جسم سیدھا رکھنا ضروری ہے
اس چترنگ پرنی پات میں ایک آدھ سکینڈ ٹھیرے رہ کر۔

(۶) سرپ آسن

کرنا چاہئے۔ اس کے بعد پھر پہلے کی طرح مندرجہ ذیل آسن کیجئے۔

(۷) دوپاد پرسرن آسن

۸۔ ایک پاد پرسرن آسن

(۸) ایک پاد پرسارن آسن

۹ - ہست پاد آسن

۱۰ - نمسکار آسن

اس طرح نمسکار آسن اخیر میں کرنے سے یہ دوسری قسم کی سورج بھیدی ورزش ختم ہوتی ہے۔

پہلی قسم کی طرح اس میں بھی دس آسن کرنے ہوتے ہیں۔ ۱ تا ۱۰۔ اسی طریقے سے بہت جلدی جلدی کرنے چاہئیں۔ اس قسم کی سوریہ بھیدی کسرت کے دس آسن ایک منٹ میں چھ بار ضرور کرنے چاہئیں مگر آٹھ یا دس بار فی منٹ ہو سکے۔ تو بہت اچھا ہے۔ اگر نہ ہو سکے تو شروع میں آہستہ آہستہ کر کے جتنی دفعہ کیئے جا سکتے ہیں۔ جتنی ہی

(۱) دیکھو صفحہ ۲۱

دفعہ کیجئے۔ پھر جوں جوں مشق بڑھتی جائے گی۔ توں توں بڑھاتے جایئے۔
کمزور آدمی ضرورت کے مطابق جہاں چاہے۔ وہاں سانس لے اور جب چاہے۔ نکال دے طاقتور آدمی ایک بیٹھک میں دسوں آسن کر سکتے ہیں اور یہ اچھا ہے۔ ورنہ پہلی قسم کی طرح سرپ آسن کے وقت پہلا سانس چھوڑ کر دوسرا لیں۔ اگر یہ بھی نہ ہو سکے۔ تو حسب ضرورت سانس لیں اور نکال دیں
عمر کے لحاظ سے یہ سورج بھیدی کسرت پہلی قسم کی طرح کم و بیش کرنی چاہیئے اگر یہ کسرت ٹھیک طرح سے باقاعدہ کی جاوے۔ تو اس کی ایک کسرت پہلی قسم کی چار کسرتوں کے برابر ہے۔ اس لئے پہلے لکھی سورج بھیدی کسرت کی تعداد ۱۰۰ کی جگہ اس کی یہ ۲۵ کافی ہیں۔ اسی اصول کے مطابق ہی ہر ایک شخص کو اپنی عمر اور طاقت کے مطابق ہی اس سوریہ بھیدی کسرت کی تعداد مقرر کرنی چاہیئے۔ تو بھی اپنی حالت کے مطابق کم و بیش تعداد میں کرنے سے بھی کوئی ہرج نہیں ہے۔
جس طرح علم موسیقی میں تال ہوتا ہے۔ اسی طرح سوریہ بھیدی کسرت میں بھی تال سے سب آسن کرنے اور سانس لینا و سانس باہر نکالنا چاہیئے۔ تھوڑی مشق کرنے پر یہ سب کچھ تال سے ہی ہونے لگتا ہے اور تال سے مشق کرنے کی عادت ہی جسم کو ہو جاتی ہے۔ جو ہر ایک کام میں مفید ہے سب کام تال سے ہونے میں فائدہ اور بے تال ہونے میں نقصان ہے جسم تال کی یکسوئی سے ہی ٹھیک حالت میں رہتا ہے۔ اس لئے تال کی یکسوئی سے ہی ہر ایک کام کرنے کی مشق کرنی چاہیئے۔ خاص کر ورزش میں اس کی بہت ہی ضرورت ہے۔
جو آدمی بہت کمزور ہیں۔ وہ پہلے طریقے کے مطابق ہی سوریہ بھیدی ورزش کریں۔ معمولی طاقت والے اس کو تھوڑا تھوڑا شروع کریں۔ اور پھر

بتدریج بڑھاتے جائیں

مرد و عورت دونوں کے لئے یہ ورزش بہت ہی مفید ہے۔ اس کی
مشق کرنی چاہئے۔ صبح کے سورج کی روشنی میں کرنے سے بہت بڑے
حاصل ہوتے ہیں۔ دراصل یہ صبح کی روشنی میں ہی کرنی چاہئے۔ اگر گھر
میں کرنی ہو۔ تو وہ کمرہ بالکل صاف ستھرا ہونا چاہئے۔ جہاں کی ہوا شدھ
اور سورج کی روشنی آتی ہو۔ ایسی دلپسند جگہ ہونی چاہئے۔

جن لوگوں کو ہمیشہ قبض رہتی ہے۔ جو گھنٹہ گھنٹہ دو دو گھنٹہ پاخانہ
بیٹھے رہتے ہیں اور سے الٰہی غنچۂ اُمید بکُشا کی پرارتھنا (دعائیں) کیا کر
ہیں۔ ان کو ہم خوش خبری دیتے ہیں۔ کہ وہ لوگ اگر ایک کٹوری بھر کوسا
پی کر یہ سوریہ بھیدی کسرت کرینگے۔ تو اُن کی قبض ایک مہینہ میں دو
جائے گی۔ مگر پانی پینے کے پندرہ بیس منٹ کے بعد یہ کسرت کرنی چاہ

اخبارات کے ایڈیٹر۔ سکول ماسٹر۔ مصنف۔ سرکاری و غیر سرکاری
دفتروں میں کام کرنے والے۔ بابو۔ سیٹھ۔ ساہوکار۔ دکاندار وغیرہ و
بہت سے اس قسم کے اصحاب ہیں کہ جنہیں بیٹھ کر ہی کام کرنا پڑتا ہے۔ وہ اپنا کام جسم کو ساکن
ہی کر سکتے ہیں۔ اگر اس طرح بیٹھ کر کام کرنیوالے اصحاب صبح کے وقت ۱۵۔ ۲۰ بیس منٹ یا کچھ زیا
سوریہ بھیدی ورزش کو روزانہ باقاعدہ کرتے رہینگے تو اُن کی صحت ہمیشہ اچھی حالت
رہے گی۔ یہ سوریہ بھیدی کسرت خاص کر بیٹھ کر کام کرنے والے اصحا
کے لئے بہت مفید ہے۔

بابو لوگوں کے پیچھے جو بیشمار بیماریاں لگی رہتی ہیں۔ اور سینکڑوں
روپیہ خرچ کرنے اور ڈاکٹروں کی خوشامد کرنے پر بھی پیچھا نہیں چھوڑ
اس کا باعث ان کا بیٹھ کر کام کرنے کا پیشہ ہی ہے۔ اس لئے ا

...کو اس حقیقی سورج اُپاسنا (سورج بھیدی کسرت) کی طرف خاص
دھیان دینا چاہیئے۔ اس لئے وہ آہستہ آہستہ تمام بیماریوں سے
چھوٹ جائینگے۔

سورج بھیدن ورزش

تیسرا طریقہ

سب سے آسان سورج بھیدن ورزش کا پہلا طریقہ ہے۔ اس سے مشکل
دوسرا طریقہ ورزش ہے۔ اب اس سے اور تھوڑا سا مشکل جو سورج بھیدی
ویایام ہے اس کا بیان کیا جاتا ہے۔ اس کے کئی آسن پہلے طریقوں میں
بھی بیان کئے گئے ہیں۔ کچھ آسن نئے ہیں۔ اس کا سلسلہ مندرجہ ذیل ہے

۱۔ نمسکار آسن

پہلے جس طرح بیان کیا گیا ہے۔ اس طرح
سیدھے کھڑے ہو کر پاؤں۔ چوتڑ۔ پیٹھ
گلا اور سر سیدھ میں رکھ کر دونوں ہاتھ جوڑ کر نمسکار
کرنا اور اس کے بعد

٢- اُوردھو نمسکار آسن

کرنا چاہیئے۔ عام نمسکار
آسن میں دونو ہاتھ اپنی
چھاتی کے پاس ہوتے ہیں
وہ وہاں سے سیدھے
اوپر کو لے جا کر اوپر کی طرف
میں ہاتھ جوڑ کر نمسکار کرنے
کی کوشش کرنے سے یہ
اُوردھو نمسکار آسن ہوتا
ہے۔ اس میں پیٹ کو تھوڑا
سا آگے بڑھا کر ہاتھوں کو
جتنا ہو سکے۔ اتنا پیچھے ہٹانے
سے پیٹ کو اچھا کھنچاؤ آتا
ہے۔ اور یہ پیٹ کے لیئے
بڑا ہی مفید ثابت ہوتا
ہے۔ آدھ گھنٹہ اس اُوردھو
نمسکار آسن کی حالت میں ٹھہر کر پھر

٣- ستپاد آسن کرنا چاہیئے

پہلے آسن میں جو ہاتھ اوپر تھے۔ اُن کو وہاں سے نیچے لا کر اپنے

پاؤں کے دونو طرف زمین کے
اوپر رکھئے۔ گھٹنے سیدھے رہیں۔ اور
پیٹ اندر کو کھچ جائے۔ یہ دو
باتیں اس میں ضروری ہیں۔
اس کے بعد

۴۔ ایک پاد پرسرن آسن

کرنا چاہیے۔
ایک پاؤں پیچھے لے
جاکر پہلے کی طرح
ایک پاد پرسرن
آسن کیجئے۔ اس کے
بعد

۵۔ دو پاد پرسرن آسن

کیجئے۔......
دونو پاؤں مندرجہ
بالا طریقے سے پیچھے لے
جائیے۔ اس طریقے سے
دو پاد پرسرن آسن ہو
جائے گا۔ اس کے بعد

۶ بھودھر آسن

بھودھر آسن

کرنا چاہیئے۔ اس کو کرنے کے لئے اپنے پاؤں کو جتنے پیچھے لے جا سکیں۔ اتنے لے جانا چاہیئے۔ مگر اس میں یہ یاد رہے۔ کہ گھٹنے سیدھے رہنے چاہئیں اور پاؤں کے تلوے زمین کو پورے لگنے چاہئیں۔ پاؤں کی ساری نس ناڑیوں پر اس کا اچھا اثر ہوتا ہے۔

اس وقت ہاتھوں کے تلوے پہلی جگہ میں ہی زمین پر لگے رہتے ہیں۔ اس طرح ہاتھوں اور پاؤں کے چاروں تلووں پر پہاڑ جیسا جسم رہتا ہے۔ اس لئے اس کا نام بھودھر آسن ہے۔ اس وقت ٹھوڑی کنٹھ مول میں لگا کر کنٹھ بند کرنا چاہیئے جس میں گلے کا اگلا حصہ ٹھیک ہوتا ہے۔ اس لئے بڑھی بڑھتی ہے یہ آسن شروع شروع میں کچھ مشکل ہوتا ہے۔ مگر کوشش کرنے پر آٹھ دس دنوں میں ہی سدھ ہو جاتا ہے۔ اس میں

(۱) ہاتھوں اور پاؤں کے تلوے پورے زمین پر لگنے چاہئیں (۲) گھٹنے سیدھے رکھنے چاہئیں (۳) کہنی کے ساتھ ہاتھ سیدھے ہونے چاہئیں اور (۴) ٹھوڑی کنٹھ مول میں لگنی چاہیئے۔ (۵) اور پیٹ اندر کو کھنچا رہنا چاہیئے یہ پانچ

باتیں ضروری ہیں۔ اس لئے اس کا ابھیاس کرنے والے ان باتوں کو نہ بھولیں۔ شروع میں پاؤں بہت پیچھے لے جانے پر پاؤں کے تلوے (ایڑی سے انگلی تک کا حصہ) زمین پر پوری طرح سے ٹکانا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے تھوڑا ابھیاس ہونے تک پاؤں بہت پیچھے نہیں لے جانے چاہئیں۔ ابھیاس ہونے کے بعد کوئی مشکل نہیں ہوتی۔ اس بھودھر آسن میں ایک سیکنڈ ٹھہر کر پھر

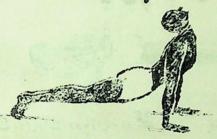
۷ اشٹانگ پرنی پات آسن

کرنا چاہئے۔ اس وقت دو پاؤں - دو گھٹنے - دو ہاتھ - چھاتی اور ماتھا اتنے عضو زمین سے چھونے چاہئیں۔ پیٹ زمین کو لگنا نہیں چاہیئے۔ اس لئے اس وقت پیٹ کو زور کے ساتھ اندر کھینچنا بہت ضروری ہوتا ہے چھاتی زمین کو لگے اور پیٹ نہ لگے۔ یہ بات اس میں قابل غور ہے۔ اکثر آدمیوں کی کمزوری اسی میں ہی ظاہر ہوتی ہے۔ ان کا پیٹ زمین کو لگتا ہے۔ اور چھاتی نہیں لگتی

حقیقت میں چھاتی کا گھیرا بڑا ہونا چاہئے اور پیٹ کا کم ہونا چاہئے۔ جسمانی تندرستی کی یہی علامت ہے۔ مگر عام طور پر لوگوں کا پیٹ بڑھتا ہے اور چھاتی گھٹتی ہے۔

اس اشٹانگ پرنی پات آسن میں ہر وقت من کی زبردست شکتی

کے ساتھ کوشش ہوتی ہے۔ کہ چھاتی زمین کو لگے۔ اور پیٹ اندر کو کھچ جائے۔ اس سے چھاتی کا گھیرا پھیلتا ہے۔ اور پیٹ پتلا (ہلکا) ہوتا ہے۔ صحت کے لئے اس کی بڑی بھاری ضرورت رہتی ہے۔ جن لوگوں کا پیٹ بڑھا ہوا ہوتا ہے۔ اُن کے لئے یہ سورج بھیدی ورزش ایک اچھی دوائی ہے۔ خیر اس طرح اشٹانگ پرنی پات آسن کرنے کے بعد

۸ - سرپ آسن

کرنا چاہیئے۔ خنذ سانپ کی طرح آسن کرنے سے یہ سدھ ہوتا ہے اس میں سر جتنا پیچھے جائے۔ اتنا ہی مفید ہوتا ہے۔ یہاں تک پیچھے چلا جائے۔ کہ آکاش کے سامنے اپنا منہ ہو۔ اس کے بعد پھر

۹ - بھودھر آسن

پہلے کی طرح کرنا چاہیئے۔ گھٹنے سیدھے۔ پاؤں برابر۔ کہنی کے ساتھ ہاتھ سیدھے۔ ہاتھوں اور پاؤں کے تلوے پورے زمین پر لگے ہوئے اور ٹھوڈی گلے میں لگنی وغیرہ سب باتیں پہلے کی طرح ہونی چاہئیں اور غلطی

نہیں کرنی چاہیے۔ اس کے بعد

۱۰۔ دِوپاد پرسرن آسن اور

۱۱۔ ایک پاد پرسرن آسن کرکے اسکے بعد

۱۲۔ ہست پاد آسن

پھر پہلے کی طرح ہست پاد آسن کرنا چاہیے اور اس کے بعد

۱۳۔ اُپ ویشن آسن

کیجئے۔ جہاں ہست پاد آسن میں ہاتھ اور پاؤں تھے۔ وہاں ہی رہیں۔ اور ٹھیک طرح سے بیٹھا جائے اور بیٹھتے ہی اُٹھ کر

۱۴۔ نمسکار آسن ۔ اس کے بعد

۱۵۔ اُوردھو نمسکار آسن

کرنا چاہیئے۔ اس طرح پندرہ آسنوں کی یہ سورج بھیدی ورزش ہے اس کے کرنے کے لئے پندرہ سکینڈ لگتے ہیں۔ اور اس تیزی سے یہ ایک منٹ میں چار ہوتے ہیں۔ نمبر ایک کی پانچ سورج بھیدی ورزشوں کے برابر یہ ایک ہے۔ اس طرح اس کی تعداد اپنے لئے مقرر کرنی چاہیئے مطلب یہ کہ جہاں پہلے طریقہ کی ورزش ۲۰۰ کرنی ضروری ہے۔ وہاں یہ چالیس یا پچاس ہی کافی ہیں۔ اور اپنی طاقت کے مطابق کم و بیش کرنے میں بھی ہرج نہیں ہے۔

حقیقت میں یہ سب آسن ایک ہی کُمبھک میں کرنے چاہئیں۔ یعنی جو پندرہ سکینڈ تک کمبھک کر سکتے ہیں۔ وہ ایک کمبھک میں یہ سب آسن کر سکتے ہیں۔ مگر دس بیس بار کرنے کے بعد اور زیادہ ورزش کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے شروع میں ایک کمبھک میں سب آسن نہ کئے جائیں۔ اور پہلے سانس لے کر اشٹانگ پرنی پات آسن کے بعد سانس چھوڑا جائے۔ اور سرپ آسن کے بعد سانس لے کر نمسکار آسن کے وقت چھوڑا جائے۔

یا کمزور آدمی جہاں چاہے وہاں سانس لے۔ اور جہاں چاہے۔ وہاں... چھوڑ دے۔ مگر سب کو چاہیئے۔ کہ وہ ناک سے سانس لیں۔ اور ناک سے ہی سانس چھوڑیں ۔ اور منہ بند رکھیں۔

دوسرا طریقہ

اس ورزش کا ایک دوسرا طریقہ ہے۔ اس میں اشٹانگ پرنی پات آسن کی جگہ چترنگ پرنی پات آسن کرنا ہوتا ہے۔ چترنگ پرنی پات آسن کرنے سے یہ سورج بھیدی ویایام اور بھی تھوڑا سا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس لئے جو آدمی چترنگ پرنی پات آسن کے ساتھ اس کو کریں۔ وہ اپنی طاقت کے مطابق کریں۔

مندرجہ بالا سوریہ بھیدن ورزش نمبر ۱ اور نمبر ۲ میں بھی اُوردھو نمسکار آسن کیا جا سکتا ہے۔ اور اس کے کرنے سے لابھ بھی زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ سب ورزشیں استریوں اور مردوں کے لئے بہت مفید ہیں۔ اُن کی مشق سے دس پندرہ دنوں کے اندر ہی فائدہ معلوم ہونے لگتا ہے اور تین چار ماہ میں جسم بلوان ہوتا معلوم ہوتا ہے۔ پیٹ کی خرابیاں، سر کے درد۔ آنتوں کی بیماریاں اور ہاتھ پاؤں کی کمزوری۔ چھاتی کی کمزوری گلے کی امراض وغیرہ سب اس کے کرنے سے دور ہوتے ہیں۔

اس طرح سورج بھیدی ورزش کا ابھیاس کرنے کے لئے صبح کا وقت بہت ٹھیک ہے۔ حقیقت میں صبح کے سورج کے سامنے رہ کر سورج کی کومل... کرنوں میں ہی یہ ورزش کرنی چاہیئے۔ اس طرح سورج کی اُدھبت پران شکتی کے ساتھ ہمارا سمبندھ ہو جاتا ہے۔ اور ہمارے جسم میں جیون شکتی بڑھ جاتی ہے۔ اوج تیج۔ اُتساہ اور ویریہ وغیرہ کی ترقی ہو کر جسمانی تندرستی سدا قائم رہتی ہے۔ شدھ ستھان میں صبح کے سورج کی روشنی میں جو لوگ اس ورزش کو دو چار مہینے تک باقاعدہ کرینگے

اُن کو اس طریقہ ورزش کی بہا بتلانے کی ضرورت نہیں رہے گی - کیونکہ چار ماہ میں ہی اس سے خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔
اکثر یہ ثابت ہوا ہے - کہ جو لوگ نیم پورک اور ودھی انوسار اس سوریہ بھیدی ورزش کو کرتے ہیں - اُن کے پاس کوئی بیماری نہیں ٹھہرتی اس لئے ہاتھوں ہاتھ فائدہ دینے والی یہ ورزش ہے۔

سورج بھیدی ورزش

چوتھا طریقہ

پہلے جن تین طرح کی سورج بھیدی ورزشوں کا بیان کیا گیا ہے - وہ سب طرح کے استری پرشوں کے لئے مفید ہیں - ان میں بھی پہلی سے دوسری اور دوسری سے تیسری کچھ کچھ مشکل ہے - اب چوتھی طرح کی سورج بھیدی ورزش کا دچار کرنا ہے - یہ ورزش باقی سب ورزشوں سے زیادہ مفید ہے - اگر ہر ایک آدمی دوسری قسم کی سورج بھیدی ورزشیں کرنے کے پہلے یا پیچھے اس کو تھوڑا سا کرینگے - تو اُن کو اس کی اہمیت اسی وقت معلوم ہو جائے گی - جو خاص طور پر بلوان ہیں - وہ اس کو خاص تعداد میں کر سکتے ہیں - اور کمزور آدمیوں کو یہ تھوڑی تعداد میں کرنی چاہئے جب دوسری قسم کی سورج بھیدی ورزشیں بہت تعداد میں کی جائیں - تو اس کا ابھیاس تھوڑا یعنی دس پانچ بار بھی کافی ہے - مگر دوسری سورج بھیدی ورزشیں نہ کرنے کی صورت میں یہ اپنی شکتی کے مطابق کرنے سے بہت لابھ ہوتا ہے جسم کے سارے اعضاء پر اس کا خاص اثر پڑتا ہے - اس لئے یہ سورج بھیدی ورزش سارے جسم کے لئے بہت ہی مفید ہے - کمزوروں

کو اس کا ابھیاس پہلے بہت تھوڑا ہی کرنا چاہیئے۔ ابھیاس بڑھنے پر جتنا چاہے۔ اتنا کر سکتے ہیں۔ اس کی ودھی مندرجہ ذیل ہے۔

۱۔ نمسکار آسن

ہاتھ جوڑ کر سیدھا کھڑا ہونے سے یہ آسن بنتا ہے۔ اس کا ذکر پہلے کئی بار آ چکا ہے۔ اس کے بعد

۲۔ اُوردھو نمسکار آسن

کرنا چاہیئے۔ پیٹ آگے بڑھا کر ہاتھ جتنے اوپر لے جا سکتے ہیں۔ لے جائیے۔ اس کے بعد

۳۔ ہست پاد آسن

کرنا چاہیئے۔ اُوردھو نمسکار آسن کے وقت پھیپھڑوں میں پورا سانس بھرنا چاہیئے۔ اور ہست پاد آسن کے وقت باہر نکال دینا چاہیئے۔ اور پیٹ کو اندر کی طرف اچھی طرح کھینچ کر پاؤں کے پاس ہاتھ زمین

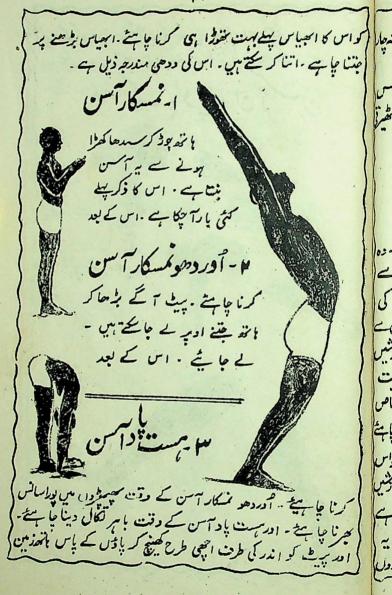
پر رکھ کر اپنا سر گھٹنوں کو لگانا چاہیئے۔ اور گھٹنے سیدھے رکھنے
چاہیئں۔ اس آسن میں ایک دو سیکنڈ ٹھیرنے سکے بعد

۴ - ایک پاد پرسرن آسن

کیجئے۔ اسکے بعد دونوں پاؤں پیچھے لے جا کر

۵ - دو پاد پرسرن آسن

کیجئے - پھر اسکے بعد

۶ بھودھر آسن

کرنا چاہیئے۔ اس میں دو ہاتھ اور دو پاؤں کے تلودں پر سب جسم کو رکھنا چاہیئے۔ گھٹنے سیدھے۔ ہاتھ سیدھے۔ پیٹ اندر کی طرف کھینچا ہوا۔ ٹھوڑی گلے میں لگانے کی خاص کوشش کیجیئے۔ اس کے بعد

۷۔ چترنگ پرنی پات

کیجیئے۔ اس میں دو پاؤں کے انگوٹھے اور ہاتھ کے تلوے زمین پر چھونے چاہئیں۔ یہ چار اعضاء زمین کو لگتے ہیں۔ اس لیئے اس کو چترنگ پرنی پات آسن کہتے ہیں۔ اس میں سارا جسم زمین کے ساتھ متوازی رہنا چاہیئے زمین اور جسم میں چار چھ انگل کا فاصلہ رہنا چاہیئے۔ اس آسن پر ایک سکینڈ ٹھیر کر پھر

۸۔ سرپ آسن

کیجیئے۔ فنئر سانپ جیسے اپنا فن (پھن) اُٹھاتا ہے۔ اسی طرح کیجئے۔ پھر

۹- بھودھر آسن اور

۱۰- دِوپاد آسن اور

۱۱- ایک پاد آسن

پہلے کی طرح
ٹھیک طور
سے کیجئے۔
اس کے
بعد

۱۲- ویربھدر آسن

کیجئے - ایک باد پرسرن آسن میں جو پاؤں جہاں ہوتے ہیں۔ وہاں رکھ کر
ہاتھوں سے اُوردھو نمسکار آسن کرنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ اس میں
ہاتھ اوپر لے جاکر اُن سے اوپر کی طرف نمسکار کرنا چاہیئے جیسا اُوردھو
نمسکار آسن میں کیا کرتے ہیں۔ پیٹ جتنا ہو سکے۔ اتنا آگے بڑھانا چاہیئے
پچھلے پاؤں کا گھٹنا زمین کے پاس لے جانا چاہیئے۔ مگر اس کا سپرش بھومی
پر نہیں ہونا چاہیئے۔ اس طرح سے یہ آسن اس وقت کرنا چاہیئے۔
اس طریقے سے یہ آسن اچھی طرح ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے کرنے
کے وقت سب باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اس میں ایک سیکنڈ ٹھیرنے کے بعد

١٣- ایک پاد پرسرن آسن اور

١٤- دِو پاد پرسرن آسن اور

١٥- بھُودھر آسن

یہ تینوں آسن مندرجہ بالا طریقے سے کرنے چاہئیں۔ اس کے بعد

١٦- دوادش انگ پرنی پات آسن

کرنا چاہیئے۔ دو پاؤں۔ دو گھٹنے۔ دو ہاتھ۔ چھاتی اور منہ ملا کر آٹھ انگ مندرجہ بالا اشٹانگ پرنی پات آسن میں لگتے ہیں۔ انتنے آٹھ انگ زمین کو لگانے کے بعد بتدریج دایاں اور بایاں کان۔ سر اور ٹھوڑی زمین کو لگانے سے دوادش انگ پرنی پات آسن ہوتا ہے۔ اس کو اچھی طرح کر کے پھر

۱۷۔ سُپت اُشٹر آسن

کرنا چاہیئے۔ نابھی اور اس کے آس پاس کا چار انگل حصہ زمین پر ٹکا کر پیچھے سے اپنے ہاتھوں سے پاؤں کو ایڑی کے نیچے سے پکڑ لیجیئے۔ اور ایسا کیجیئے۔ کہ نابھی کے آس پاس چار انگل کا حصہ ہی زمین کو چھوئے اور سارا جسم اوپر ہو جائے۔ ہاتھوں سے پاؤں اور پاؤں سے ہاتھ اچھی طرح کھچ جائیں۔ اس کو سُپت اُشٹر آسن کہتے ہیں
اس سے نابھی کے آس پاس کی جگہ اور پیٹ کو بہت لابھ ہوتا ہے۔ اس آسن میں دو تین سکینڈ ٹھیر کر پھر

۱۸۔ سرپ آسن

پہلے کی طرح کیجیئے۔ اور پھر بتدریج مندرجہ ذیل آسن پہلے کی طرح کیجیئے

(۱۹) بھجودھر آسن

۲۰ - دِوپاد پرسرن آسن

۲۱ - ایک پاد پرسرن آسن

یہ تین آسن مندرجہ بالا طریقے سے اچھی طرح کر کے پھر

۲۲ - وِیر بھدر آسن

پہلے کی طرح کرنا چاہئے۔ مگر اس وقت یہ خیال خاص طور سے رکھنا چاہئے کہ جو پاؤں پہلے بھدر آسن کے وقت پیچھے تھا۔ وہ آگے رہے۔ اور آگے کا پیچھے رہے۔ مندرجہ بالا ایک پاد پرسرن آسن میں بھی یہ خیال رکھنا چاہئے۔ کہ جو پہلے پاؤں آگے تھا۔ وہ اس وقت پیچھے رہے۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ اس طرح ہیر پھیر کے ساتھ کرنے سے جسم کے سب اعضا کی اچھی طرح ورزش ہو جاتی ہے۔ اور اس طرح سورج بھیدی ورزش سے زیادہ سے زیادہ لابھ ہو سکتا ہے۔ اس لئے ناظرین ہیر پھیر سے پاؤں کو اور دیگر اعضا کو کام میں لانے کی بات کبھی نہ بھولیں۔ اس کے بعد

۲۳ - ایک پاد پرسرن آسن

۲۴ - دِوپاد پرسرن آسن

۲۵ - چترنگ پرنی پات آسن

۲۶ - سرپ آسن

۲۷- بھودھر آسن

۲۸- دِو پاد پر سرن آسن

۲۹- ایک پاد پر سرن آسن

۳۰- ہست پاد آسن

۳۱- نمسکار آسن اور آخریں

۳۲- اُوردھو نمسکار آسن

بتدریج کرنے چاہئیں۔ یہ سورج بھیدی ورزش رچوتھا طریقہ بتیس[۳۲] آسنوں کی مکمل کسرت ہے۔ اور یہ آسن اسی سلسلے سے کرنے چاہئیں اس کو ٹھیک طرح کرنے کے لئے ۲۰ سکینڈ کا وقت لگتا ہے۔ معمولی طور سے کرنے پر ۳۰ سکینڈ بھی لگتے ہیں۔ یعنی ایک منٹ میں دو یا تین بار یہ ورزش ہوتی ہے۔ ہر ایک آدمی اپنی طاقت کے مطابق اس کو پندرہ منٹ تک کر سکتا ہے۔ زیادہ کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

عام لوگ اُوردھو نمسکار آسن کے وقت پورا سانس لے کر ہست پاد کے وقت سانس چھوڑدیں۔ اس کے بعد پھر سانس لے کر سرپ آسن کے بعد چھوڑدیں۔ اسکے بعد جہاں مرضی ہو۔ وہاں لیں۔ اور جہاں چاہے وہاں چھوڑ دیں۔ جو لوگ خاص کمبھک کر سکتے ہیں۔ وہ ایک کمبھک میں اس ساری ورزش کو کریں۔ یا دو کمبھکوں میں کرنے کی کوشش کریں۔ مگر جو کمبھک نہیں کر سکتے۔ یعنی سانس کو اندر دیر تک ٹھیرا نہیں سکتے۔ اُنہیں چاہیئے۔ کہ وہ کمبھک کے پیچھے نہ پڑیں۔ اور کمبھک کا خیال چھوڑ کر یہ سورج بھیدی ورزش۔ سانس کی حرکات کی طرف دھیان نہ دیتے

ہوئے کرتے جائیں۔ اس ورزش میں بیچ بیچ میں خود بخود کمبھک ہو جاتا ہے۔ اس لئے خاص طور پر کوشش کر کے لمبا کمبھک کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔

اس سورج بھیدی کسرت (۴) کو ویر بھدر ویایام بھی کہتے ہیں اس سے جسم کے سب نس ناڑی اور پٹھوں کی اچھی ورزش ہو جاتی ہے۔ اس لئے اس سے سب جسم کو اچھی طرح لابھ پہنچتا ہے۔ اور سارا جسم سڈول اور لچکدار (مضبوط) ہوتا ہے۔ اس لئے جو لوگ اس کو خاص تعداد میں نہ کر سکتے ہوں۔ وہ تھوڑی بار بھی ضرور کریں۔ اور روزانہ کیا کریں۔ اس سے سارا جسم تندرست رہے گا۔

سُورج بھیدن ورزش

پانچواں طریقہ

مندرجہ بالا چاروں سُورج بھیدی ورزشیں خاص طور پر شکتی بڑھانے کے لئے ہیں۔ مگر یہ سورج بھیدی ورزش (۵) خاص طور پر انگ سنچالن (اعضا کو حرکت دینے) کے لئے ہے۔ انگ سنچالن کا مطلب اعضاء میں خاص طور سے ہلچل مچانے کا ہے۔ عام طور پر لوگ بہت دیر تک ایک حالت میں بیٹھے رہتے ہیں بابو لوگ۔ پنڈت لوگ۔ عہدے دار۔ وکیل۔ سیٹھ۔ شاہوکار۔ اور اسی طرح سے اور بھی بیٹھ کر کام کرنے والے لوگ آج کل بڑھ رہے ہیں۔ اور ساری بیماریاں اسی وجہ سے ہوتی ہیں اعضاء

کو پوری طرح سے حرکت جن پیشوں میں ہوتی ہے۔ ایسے پیشے والے لوگ بیمار کم ہوتے ہیں۔ اور جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں۔ وہ نسبتاً زیادہ بیمار ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ خون کا دورہ جسم میں جیسا ہونا چاہیئے۔ ویسا نہ ہونے سے بیماری جسم میں گھر کر جاتی ہے۔ اس کے لئے یوگیوں نے یہ سروانگ چالن (سارے جسم کو حرکت دینے کی ورزش نکالی ہے۔

اس طریقے سے جو لوگ ہر روز کم از کم دس منٹ سے اور زیادہ زیادہ آدھ گھنٹہ سارے جسم کو حرکت دینگے۔ اُن کو بیٹھنے کی وجہ سے ہونے والی امراض ہرگز نہ ہونگی۔

جن کے جسمانی اعضا کمزور ہوں۔ اُن کے لئے یہ ورزش بہت لابھ کاری ہے۔ سارے جسم میں خون کا دورہ بخوبی ہونے کی وجہ سے کمزور اعضا کو اس سے زیادہ لابھ ہو سکتا ہے۔ یہ ورزش اس طرح پر کی جاتی ہے

۱۔ نمسکار آسن

پہلے کی طرح نمسکار آسن کر کے پھر

۲۔ اُوردھو نمسکار آسن

بھی پہلے کی طرح کیجیئے۔ اس میں پیٹ پر اچھا تناؤ آجائے گا۔ یہ بات اس وقت ہرگز بھولنی نہیں چاہیئے۔ بیٹھ کر کام کرنے والوں میں جو بیماری شروع ہو جاتی ہے۔ وہ انتڑیوں کی خرابی کی وجہ سے ہی

ہوتی ہے۔ اس لئے سب سے پہلے پیٹ کو ٹھیک کرنے کا کام اس آسن کا ہے۔ اس لئے یہ آسن کرتے وقت اس بات کا خوب خیال رکھنا چاہیئے۔ اس طرح ساودھانی سے یہ آسن کرنے کے بعد

۳۔ اُپ وشن آسن

کرنا چاہیئے۔ دونو پاؤں کے انگوٹھوں پر یا اُنگلیوں پر سب بوجھ رکھ کر بیٹھنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ ویریہ رکھشا کرنے کے لئے یہ آسن بہت مفید ہے۔ اس لئے نوجوانوں کے لئے یہ آسن بہت ہی کارآمد ہے۔ اس آسن کو ٹھیک طرح کرنے کے بعد

۴۔ چُتش پاد آسن

کرنا چاہیئے۔ مندرجہ بالا اُپ وشن آسن سے ہی گھٹنے زمین پر ٹکا کر دونو ہاتھ جتنے آگے جا سکیں۔ اتنے زمین پر ٹکا کر چار پایے جانور کی طرح

دو گھٹنے اور دو ہاتھوں کے بل پر رہنے کا نام چتنش پادآسن ہے
اس کے بعد

۵ اشٹانگ پرنی پات آسن

کیجئے۔ جیسا کہ پہلے لکھا گیا ہے انہیں دوبا دیں۔ دو گھٹنے۔ چھاتی۔ دو ہاتھ اور سر زمین کو لگتا ہے۔ اس وقت پیٹ کا اندر کشش کرنا بہت ضروری ہے اس طرح اس کو کرنے کے بعد

۶۔ چتنش پادآسن ۔ ۷ اُپ وشٹن آسن

۸۔ نمسکار آسن اور (۹) اور دو نمسکار آسن کیجئے۔ اسکے بعد

۱۰۔ ات کھشپدت شریر آسن

کرنا چاہیئے۔ اس میں پاؤں کی ایڑیاں اوپر اٹھا کر سارے جسم کو پاؤں کی انگلیوں پر ہی اوپر اٹھانا چاہیئے۔ اور کندھوں سے ہاتھوں کو اوپر اٹھا کر کہنی میں ہاتھوں کو موڑ کر اپنے ہاتھوں کے انگوٹھے کوہنی کو لگانے چاہئیں۔ یہ سب کرتے وقت زمین سے جسم کا اوپر کی طرف کھنچاؤ ہونا چاہیئے۔ جیسا کہ زمین سے جسم کے اوپر اُڑنے کے وقت ہونا ممکن ہے۔ اس طرح سے یہ آسن کرنے کے بعد

۱۱- شئین آسن

کیجئے۔ جس میں پیٹھ کے بل زمین پر سونا ہوتا ہے۔ اس کو کرتے ہی
ایک دم اپنے پاؤں کو اوپر اٹھا کر

۱۲- اوردھوسروانگ آسن

کیجئے۔ شئین آسن میں
رہتے ہوئے دونو
پاؤں کو جوڑ کر اونچا
کرنا۔ پھر ڈھنگ سے
صرف کندھے اور سر انہیں
پر سارے جسم کو تان کر
اوپر پاؤں کو کھڑا کرنے
سے یہ آسن بنتا ہے
اس کو وپریت آسن
اور وپریت کرنی بھی کہتے
ہیں۔ یہ آسن ویریہ دوشن
دور کرنے اور بھوک بڑھانے
کے لئے بہت اچھا ہے

اس کو کرنے کے بعد

۱۳- سروانگ آسن

۱۳- سروانگ آسن

کرنا چاہیئے۔ مندرجہ بالا آسن کے پاؤں ... نیچے کر کے گھٹنے سیدھے رکھتے ہوئے اپنے پاؤں کے انگوٹھے اپنے سر کے پیچھے زمین پر لگنے سے یہ آسن بنتا ہے۔ اس کے بعد

۱۴- کرن پیڈ آسن

کیجئے۔ سروانگ میں گھٹنے سیدھے رہتے ہیں۔ ان کو موڑ کر اپنے کانوں کو لگانے سے کرن پیڈ آسن بنتا ہے۔ اتنے آسن کرنے کے بعد پھر بتدریج مندرجہ ذیل آسن کیجئے۔

۱۵- سروانگ آسن
۱۶- اُوردھو سروانگ آسن
۱۷- شئین آسن

یہ تین کرنے کے بعد

۱۸- پشچم اُدتان آسن

کیجئے ۔ شئین آسن میں رہ کر پاؤں کو زمین کے ساتھ جما کر اپنے دھڑ کو اوپر اُٹھانا اور دونو ہاتھوں سے دونو پاؤں کے انگوٹھے پکڑ کر اپنا سر گھٹنوں کے بیچ میں رکھنے سے یہ آسن بنتا ہے ۔ اس آسن کو کرنے کے بعد

۱۹- اُپ وشئین آسن

کرنا چاہئے ۔ پشچم اُدتان آسن سے اُٹھ کر بیٹھنے سے یہ آسن بنتا ہے اسکے بعد

۲۰- نمسکار آسن اور

۲۱ - اُوردھونمسکار آسن

کرنے سے یہ سیروانگ چالن ورزش مکمل ہوتی ہے۔ اکیس آسن اس میں کرنے ہوتے ہیں۔ روزانہ ورزش کرنے کے بعد اس کا ابھیاس کرنے سے بہت بڑے لابھ ہوتے ہیں اور اس کو کرنے کے بعد شیرششن آسن اپنی حسب مرضی کرنے سے زیادہ لابھ ہوتا ہے۔

یہ کسرت اگر سارے جسم کو متحرک کرنے کے لئے ہی کرنی ہو۔ تو اکیس آسن بہت تیزی کے ساتھ کرنے چاہئیں۔ کبھی بھی آسن پر زیادہ نہ ٹھیرتے ہوئے بتدریج بہت تیزی کے ساتھ سب آسن کرنے سے اچھی طرح جسم کو حرکت ملتی ہے۔

اس کا فائدہ یہ ہے۔ کہ سارے جسم میں خون کا دورہ اچھی طرح ہو جاتا ہے۔ اور ہر ایک نس ناڑی تک خون پہنچ کر اُسے تروتازہ بناتا ہے۔ دوران خون کی کمی کی وجہ سے ہی بہت سی امراض ہوتی ہیں اس کو دُور کرنے کے لئے یہ یوگیوں کی ورزش بہت ہی مفید ہے۔ اس سے سب کو فائدہ ہوتا ہے۔ اور نقصان کسی کو نہیں ہوتا۔

جو زیادہ کمزور ہوں۔ وہ تیزی سے نہ کریں۔ بلکہ شانتی سے کریں اور تھوڑی بار کریں۔ اور جوں جوں مشق بڑھے۔ توں توں تیزی اور تعداد کو بڑھاتے جاویں۔ مگر جو کمزور نہیں ہیں۔ اُن کو تیزی سے کافی تعداد میں کر کے اس ورزش سے خوب فائدہ اُٹھانا چاہئے۔ بہت تیزی سے .... کرنے پر چار پانچ منٹ کی ورزش ہی کافی ہوتی ہے۔ مگر شانتی سے کرنے سے یہ ورزش بہت دیر تک بھی کی جا سکتی ہے۔

جو لوگ دوسری سورج بھیدی ورزشوں کی طرح اس کو بہت

تیزی سے نہیں کرنا چاہیئے - وہ اس کو شانتی سے کر سکتے ہیں - شانتی سے کرنے کی وجہ سے وہ اس کو بہت بار اور بہت دیر تک بھی کر سکتے ہیں۔

یہ ورزش ہر ایک کو اپنی طاقت کے مطابق کرنی چاہیئے - زیادہ نہیں -

ساری صحت بخش ورزشوں میں یہ سب سے سرشٹ اور یقیناً ہی صحت بخش ہے - جوان بچے - بوڑھے اور استریاں بھی اس سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں - مگر گربھ وتی استریاں دو ماہ کے بعد اس کو تیزی سے نہ کریں - اور چار ماہ کے بعد بالکل نہ کریں - درحقیقت استریوں کو اس وقت کوئی ورزش تیزی سے کرنی ہی نہ چاہیئے - مردوں کے لئے اس قسم کی کوئی روک ٹوک نہیں ہے -

---

सुरज भेदी प्राणायाम

مہرشی وید ویاس کرت مکمل سنسکرت گرنتھ

مہابھارت

(اردو)

کا اصلی شلوک وار سلیس اور مستند اردو ترجمہ

چھپ کر تیار ہے۔ دھرم پریمی سجن جلدی منگوائیں۔ قیمت حصہ اول ۱۵۸ صفحات کلاں مجلد کی صرف آٹھ روپیہ۔ محصولڈاک ایک روپیہ (عہ)

ملنے کا پتہ منیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور

رسالہ مارتنڈ لاہور

پندرہ روزہ

یہ مشہور و معروف رسالہ ۱۹۰۸ء سے ہندو دھرم کی سیوا کر رہا ہے۔ پبلک کی قدردانی کی وجہ سے اب یہ پندرہ روزہ یعنی مہینہ میں دو بار شائع ہوتا ہے۔ اس میں روحانیت یوگ۔ صحت اور اخلاق کے متعلق مضامین شائع ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اعلےٰ درجہ کی تاریخی و اخلاقی کہانیاں۔ پراچین ہندو رشیوں منیوں کے جیون چرتر و ایشور بھگتی کے متعلق بھجن اور سنت مہاتماؤں کی بانیاں شائع ہوتی ہیں۔ قیمت سالانہ صرف ۲ روپے معہ محصولڈاک۔ نمونہ کا پرچہ ۲ کو ملتا ہے

منیجر مارتنڈ پستکالیہ لاہور